DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

ROK XIV — WARSZAWA, MAJ—CZERWIEC 1938 R — Nr 5—6

Zawody gimnastyczne o Mistrzostwo Polski w r. 1938

ĆWICZENIA OBOWIĄZUJĄCE DLA DRUHEN

Ćwiczenia maczugami:

Z postawy zasadniczej, ramiona w dół, maczugi pionowo, przeniesienie ramion łukiem dolnym w tył i przednim w górę, maczugi pionowo w przedłużeniu ramion.

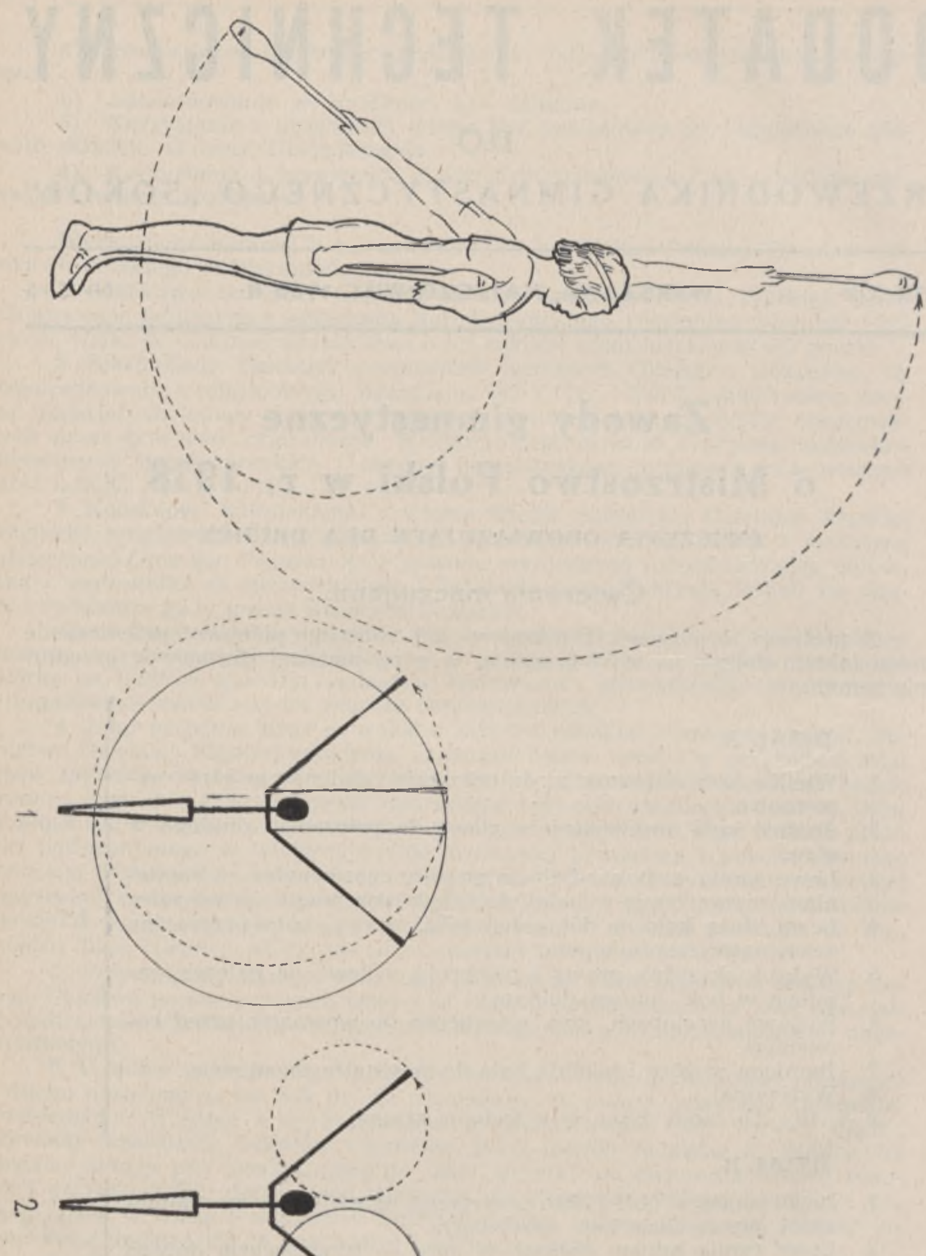
DZIAŁ A. — 1,5

1. Wielkie koła nazewnątrz, do położenia ramiona w górę nazewnątrz.
2. Średnie koła nazewnątrz za głową do położenia ramiona w górę.
3. Lewe ramię w bok i koło przyręczne nazewnątrz za ramieniem, prawe ramię w bok i duże koło nazewnątrz przed sobą.
4. Lewą, duże koło w dół przed sobą, prawą, koło przyręczne nazewnątrz za ramieniem.
5. Wykrok skrzyżny prawą i półobrotu w lewo na palcach, ramiona w bok, łukiem dolnym.
6. Postawa na stopach, koła przyręczne do wewnątrz przed ramieniem.
7. Ramiona w górę i wielkie koła do wewnątrz przed sobą.
8. Wytrzymaj.

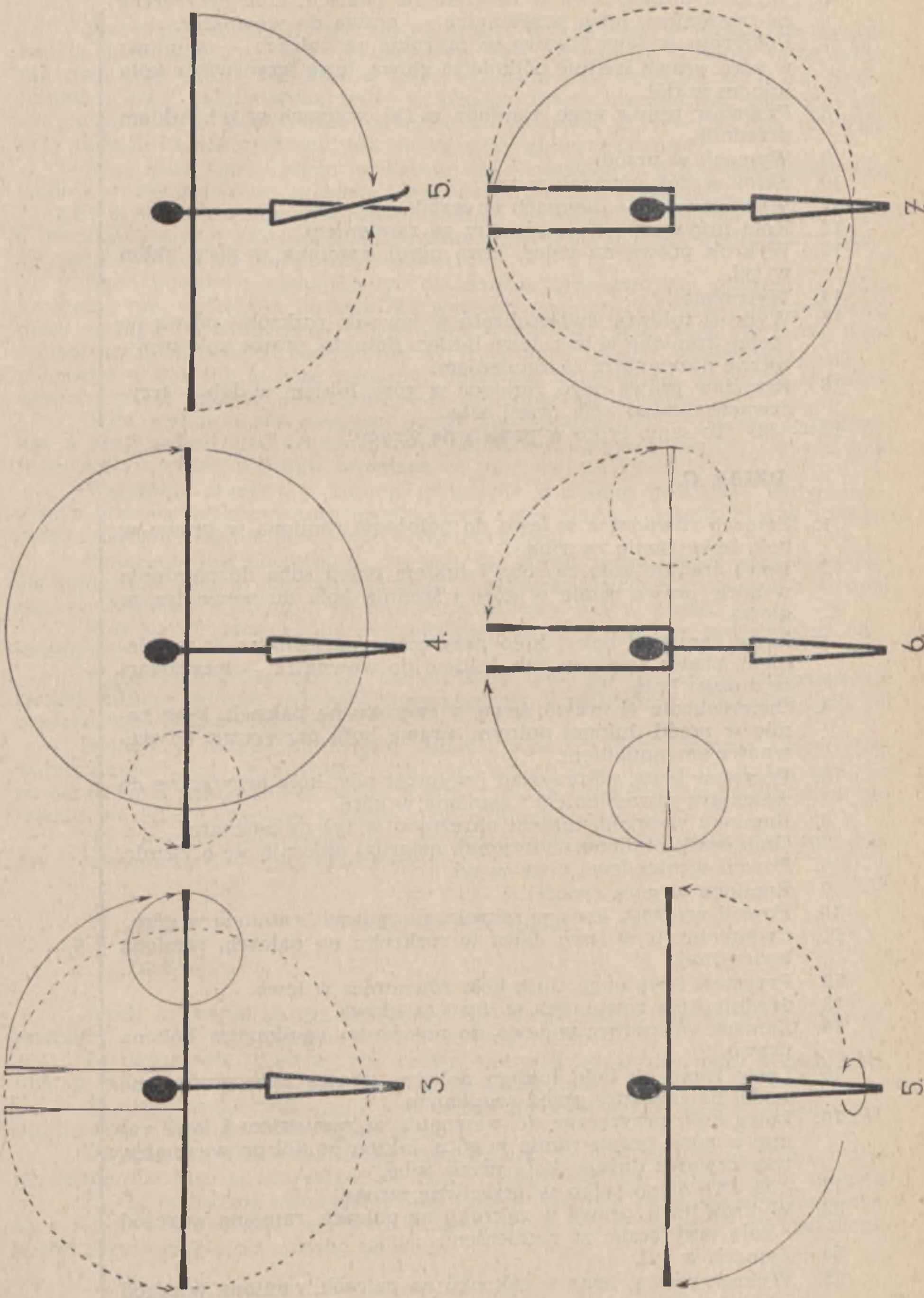
9 — 16. To samo, tylko w przeciwną stronę.

DZIAŁ B. — 3,5

1. Lewe ramię w bok i koło przyręczne nazewnątrz za ramieniem, prawą duże koło nazewnątrz.
2. Lewe ramię łukiem dolnym w górę — trzy czwarte dużego koła przed sobą, — prawe ramię w bok i koło przyręczne nazewnątrz za ramieniem.
3. Lewą duże koło nazewnątrz przed sobą do położenia w górę nazewnątrz, prawe ramię łukiem dolnym — trzy czwarte dużego koła — do położenia w górę nazewnątrz.
4. Średnie koła nazewnątrz za głową.
5. Ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód i koło przyręczne nazewnątrz za ramieniem, prawe ramię w przód, łukiem dolnym.



Ćwiczenia maczugami. Dział A. 1—2



Ćwiczenia maczugami. Dział A. 3—7

6. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, koła przyręczne za ramieniem, lewą nazewnątrz — prawą do wewnątrz.
7. Półobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach — ramiona w górę, prawą średnie półkole za głową, lewą trzyczwarte koła łukiem w dół.
8. Przystaw prawą nogę, ramiona w tył, wymach w tył, łukiem przednim.
9. Wymach w przód.
10. Skłon w dół, wymach w tył.
11. Wyprost tułowia, wymach w przód. 3,5
12. Koła przyręczne do wewnątrz za ramieniem.
13. Wykrok prawą na palce, lewą ugnij, ramiona w górę, skłon w tył.
14. Wytrzymaj.
15. Wyprost tułowia, ćwierćobrotu w lewo do rozkroku prawą na palce, ramiona w bok, lewe łukiem dolnym, prawe koło przyręczne nazewnątrz za ramieniem.
16. Przystaw prawą nogę, ramiona w górę, łukiem w dół — trzyczwarte dużego koła przed sobą.

17 — 32. To samo tylko w przeciwną stronę.

DZIAŁ C.

1. Zamach równorącz w lewo do położenia ramiona w prawo w bok, lewe ramię za sobą.
2. Lewą średnie koło za sobą i łukiem przed sobą do położenia w górę, prawe ramię w górę i średnie koło do wewnątrz za głową.
3. Lewe ramię w bok i koło przyręczne nazewnątrz za ramieniem, prawe ramię w bok, łukiem do wewnątrz — trzyczwarte dużego koła.
4. Ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód, łukiem dolnym, prawą koło przyręczne do wewnątrz za ramieniem.
5. Przystaw lewą, półprzysiad i wyprost nóg, koła przyręczne do wewnątrz za ramieniem i ramiona w górę.
6. Ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył na zewnątrz.
7. Unik lewą, ramiona wytrzymaj, maczugi opierają się o ziemię.
8. Powoli wznieś lewą nogę w tył.
9. Ramiona w górę (waga).
10. Powoli wyprost, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę.
11. Ćwierćobrotu w lewo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona wytrzymaj. 5,—
12. Przystaw lewą nogę, duże koła równorącz w lewo.
13. Średnie koła równorącz w lewo za głową.
14. Zamach równorącz w lewo do położenia ramiona w bok na prawo.
15. Lewe ramię w bok, łukiem dolnym, prawą koło przyręczne w dół na zewnątrz przed ramieniem.
16. Lewą koło przyręczne do wewnątrz za ramieniem i lewe ramię w górę, prawe ramię w górę, łukiem w dół do wewnątrz, trzy czwarte dużego koła przed sobą.

17 — 32. To samo tylko w przeciwną stronę.

33. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód i koła przyręczne za ramieniem.
34. Zamach w tył.
35. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód i koła przyręczne do siebie za ramieniem.
36. Ramiona w górę.
37. Przystaw lewą nogę.

38 — 40. Powoli ramiona w dół, łukiem bocznym.

Objaśnienie.

Powyższe ćwiczenia maczugami można wykonywać w dowolnym rytmie, bądźto jednotaktowym lub trzytaktowym t.zn., że zamiast liczenia sobie taktu, raz, dwa, trzy, cztery itd., można liczyć, raz dwa, trzy, raz, dwa, trzy, itd. Ruchy ramion i koła należy wykonywać w płaszczyznach: strzałkowej, czołowej itd., bez najmniejszygo odchylenia, przyczem nie dodawać przyruchów np. tułowiem przy dużych kołach czelnych, lub głową przy głowach średnich.

Koła duże i przyręczne, wykonuje się o ramionach wyprostowanych, koła średnie z równoczesnym ugięciem i wyprostem ramion w łokciach.

Wszystkie przenoszenia ramion łukiem powinny być jak najobszerniejsze, a maczuga stanowi przedłużenie ramienia i po każdym kole, średnim czy przyręcznym —wraca do pierwotnego położenia.

Ruch powrotny następuje po osiągnięciu przeznaczonej granicy, a jeżeli z ruchem tym wykonuje się koło lub wymach maczugi, wówczas ruch powrotny może nastąpić po ukończeniu całego koła, względnie części koła, ale ramię wraz z maczugą musi tworzyć jedną linię. Wytrzymania tułowia, względnie ramion w położeniu w bok lub w górę, musi być dokładnie zaznaczone, przyczem kierunek ramion czy też tułowia powinien być w zupełności zachowany.

Koła wykonywane oburącz, muszą się rozpoczynać i kończyć jednocześnie, a przy kołach średnich musi być jednakowe uginanie ramion, by nie było jedno koło większe, a drugie mniejsze.

Wszystkie przejścia z jednego położenia w drugie powinny być płynne, a koła większe wykonywane równocześnie z mniejszymi, muszą być w jednym czasie kończone, by nie przerywać płynności ruchu.

Ćwiczenie jest obustronne, dla tego też więcej czasu trzeba będzie poświęcić kołom lub ruchom przy powtarzaniu w przeciwną stronę, gdyż często się zdarza, że składniej wykonuje się ćwiczenia w lewo, niż w prawo.

Przy nauce poszczególnych pierwiastków, bezwzględnie przestrzegać obustronności.

Wykrok skrzyżny prawą, półobrotu w lewo na palcach, i, przeniesienie ramion łukiem dolnym, należy wykonać łącznie, a po obrocie — nawiązać do kół przyręcznych przedramieniem.

Pomiędzy jednym a drugim działem niema żadnej przerwy, tylko jest wstrzymanie ruchu na moment, o ile zachodzi zmiana kierunku ruchu, t.zn., że po ukończeniu poprzedniego ruchu, kiedy ramiona i maczugi zajęły właściwe położenie, następuje przejście w nowy ruch w nowym kierunku.

Na rycinach, zakreślone łuki lewym ramieniem zaznaczone są linią ciągłą, a łuki prawym — linią przerywaną.

Wskazówki dla sędzin.

DZIAŁ A.

Jeżeli zawodniczka nie wykończy kół równocześnie (prawym i lewym ramieniem), obniży się jej ocenę o 0,1 p. za każde koło.

Za pochylanie tułowia przy kołach czelnych lub głowy, przy kołach średnich za głową, obniżenie oceny do 0,2 p. za każde koło.

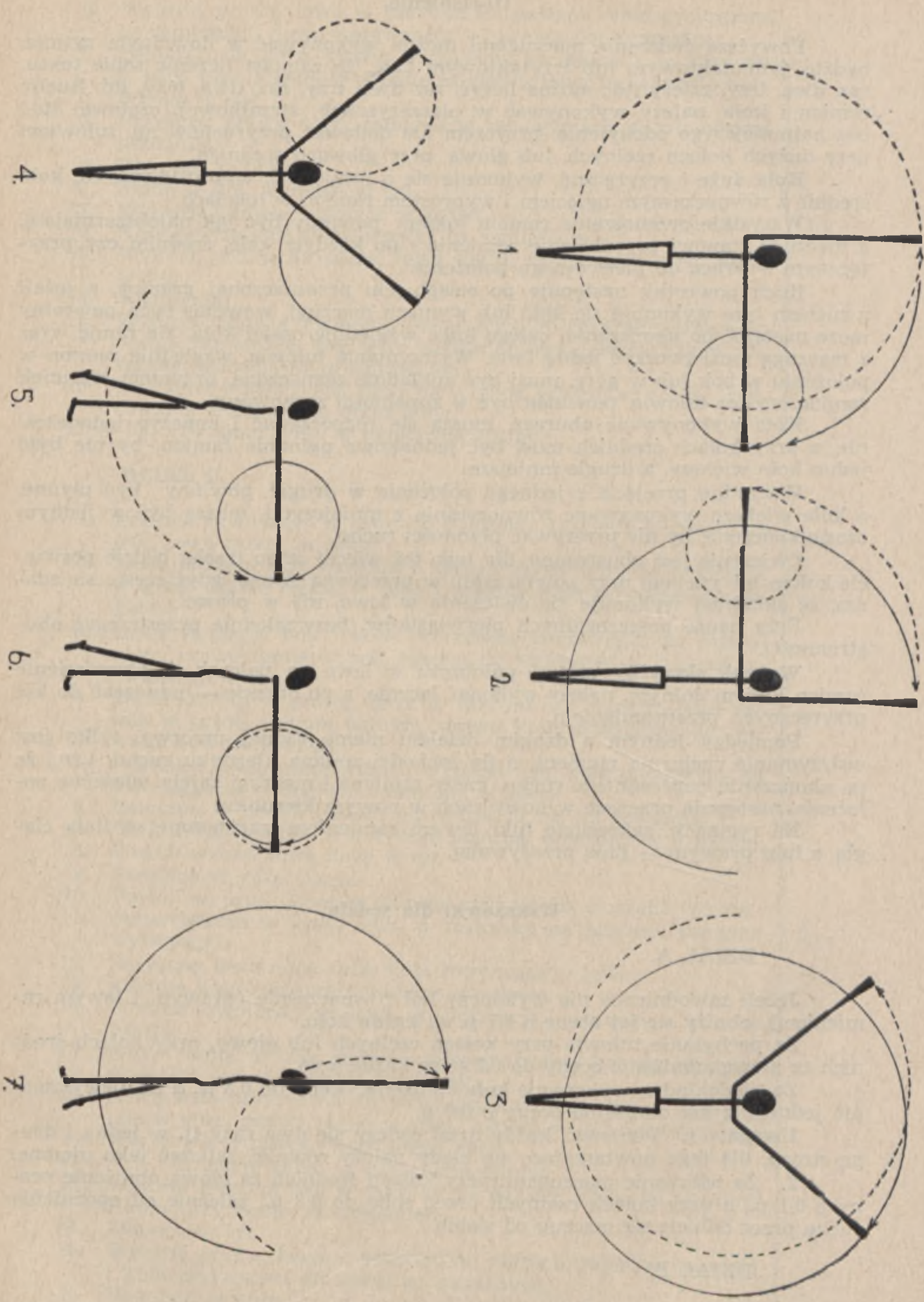
Za niedokładne wykonanie koła obniżenie oceny do 0,3 p., a za niewykonanie jednego z kół obniżenie oceny o 0,5 p.

Uwaga: 1. Ponieważ każdy dział ćwiczy się dwa razy tj. w jedną i drugą stronę, dla tego powtarzające się błędy należy również zaliczać jako ujemne.

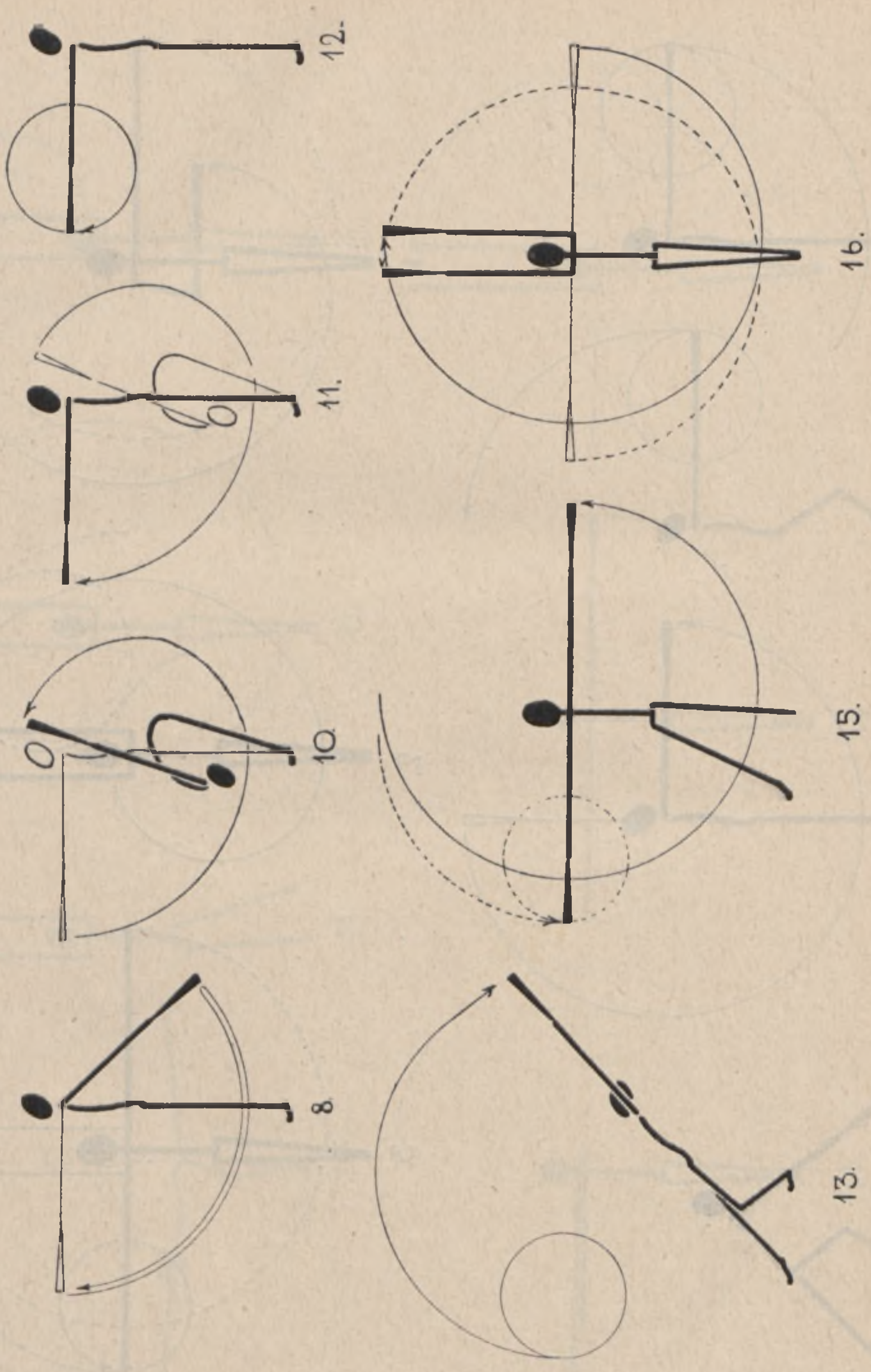
2. Za uderzanie maczugami przy kołach średnich za głową obniżenie oceny o 0,1 p., a przy kołach czelnych przed sobą do 0,3 p., zależnie od opóźnienia ruchu przez odbicie się maczug od siebie.

DZIAŁ B.

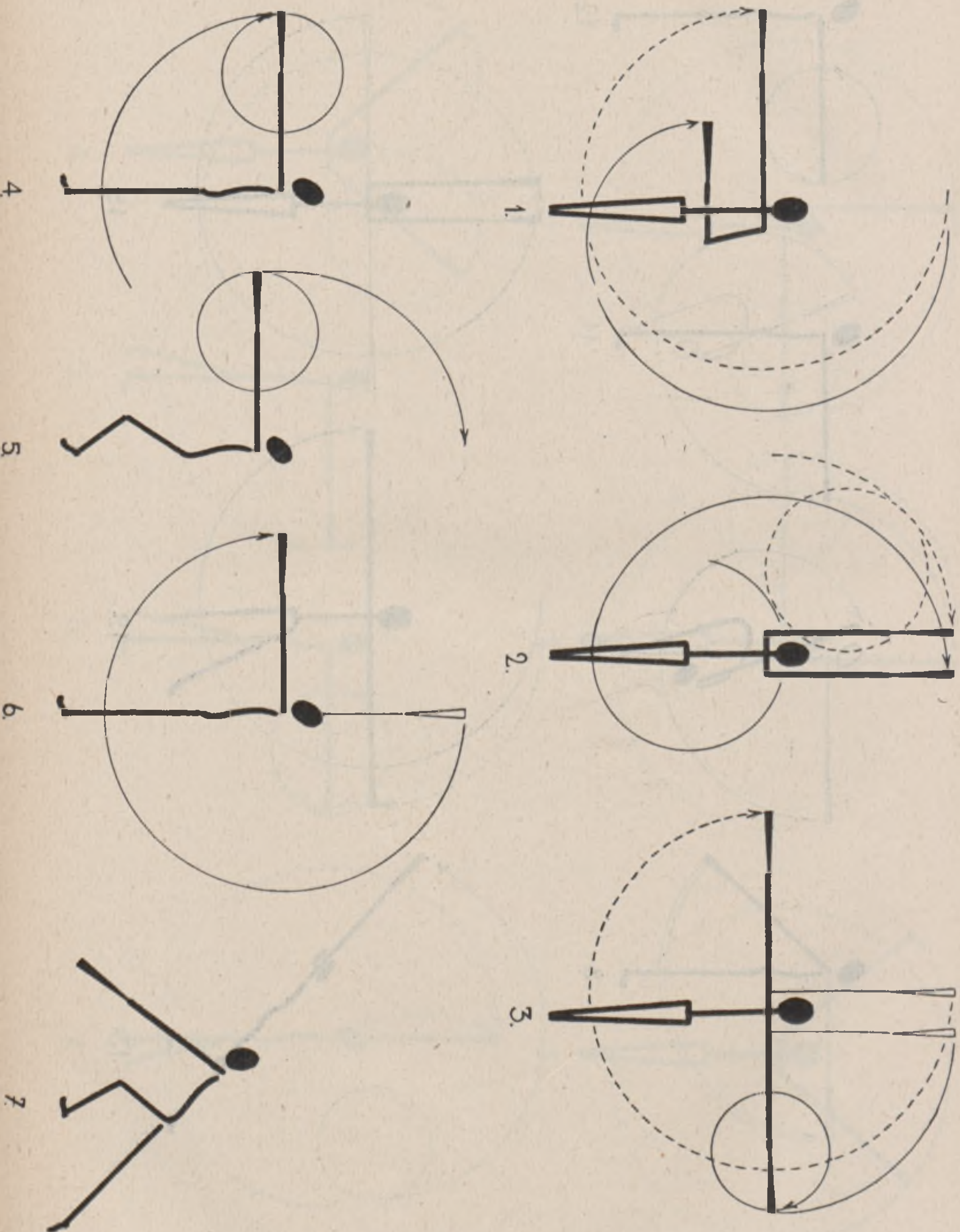
Za niewykończanie kół, pochylanie głowy lub tułowia, względnie opuszczanie kół — ocena, jak wyżej.



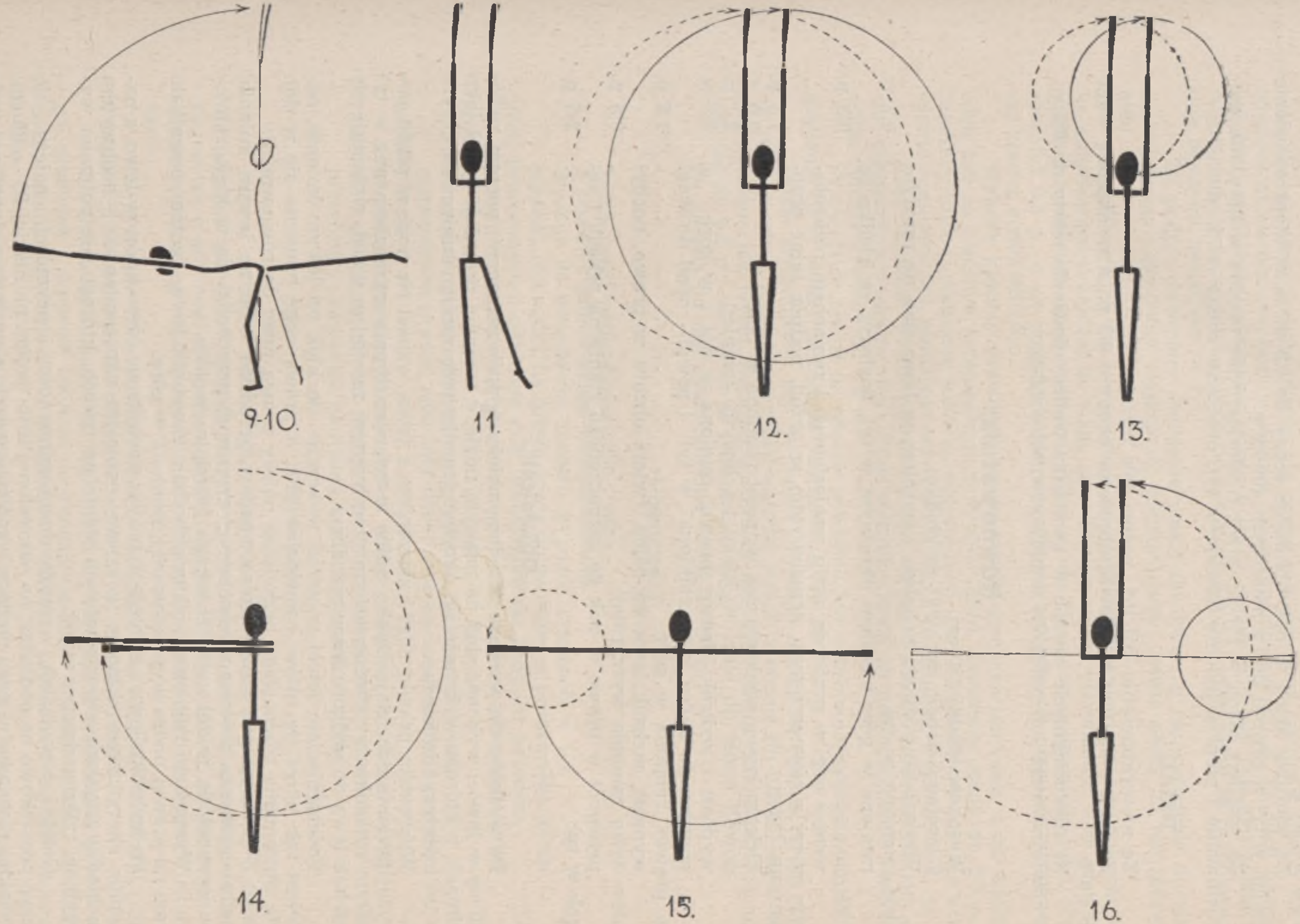
Ćwiczenia maczugami. Dział B. 1—7



Ćwiczenia maczugami. Dział B. 8—16



Ćwiczenia maczugami. Dział C. 1—7



Ćwiczenia maczugami. Dział C, 9—16

Za niepołączenie kół, względnie tylko wymachów z obrotami, obniżenie oceny do 0,3 p.

Za wadliwy skłon w dół, obniżenie oceny do 0,5 p., a za nieprzeniesienie ramion w tył w równej linii z maczugami do 0,2 p.

Za wadliwy skłon w tył, tj. przez niedociągnięcie ramion w górę, nie wyprostowanie i nieprzychylenie tułowia w tył, obniżenie oceny do 1,. p.

DZIAŁ C.

Za niewykończenie kół itd., ocena, jak wyżej.

Za unik o skulonym tułowiu obniżenie oceny o 0,3 p., a za skuloną wagę do 1,5 p.

Za niedociągnięcie ramion w górę przy wadze, obniżenie oceny do 0,5 p., za chwiejną wagę lub podskoki w niej, również o 0,5 p.

Równoważnia:

Wysokość kładki 120 cm.

Z postawy pobok, dochwyt za kładkę:

Wyskok do podporu przodem i zwrotem w lewo siad na prawym udzie, ramiona w tył . . . . 0,7 p.

ramiona w górę i łukiem okrężnym w tył, dochwyt za kładkę za sobą . . . . 0,3 p.

wznieś nogi w przód do siadu wzniesionego i zamachem rozkrocznym w tył z równoczesnym przechwytem w przód, podpór leżąc przodem na lewej . . . . 1,3 p.

klęk na lewej, odbiciem rąk wyprost ramiona w bok . . . 0,5 p.

powoli opust do wagi w klęku na lewym kolanie . . . 2, p.

wyprost i wykrok klęczny prawą, ramiona w dół i w górę . 0,7 p.

powstań do uniku lewą, ramiona w tył i powoli opad do wagi na prawej, ramiona w górę . . . . 1,5 p.

wyprost, wykrok lewą na palce, ćwierć obrotu w prawo, pochyl tułów lewo ramiona wytrzymaj . . . . 0,5 p.

przewrót w prawo w bok do zaznaczonego stania na rękach i zeskok w tył . . . . 2,5 p.

Objaśnienie.

Po wyskoku do podporu przodem, należy podpór zaznaczyć, poczem zwrócić się w lewo i wykonać siad na prawym udzie, a ramiona przenieść w tył jako odmach, z którego wykonuje się okrężne przeniesienie ramion łukiem okrężnym w tył i dochwyt za kładkę.

Wyprostem prawej nogi i złączeniem z lewą, wznosi się nogi w przód powyżej poziomu odchylając lekko tułów w tył, a następnie wymachem nóg w tył małym rozkrokiem z równoczesnym przechwytem ramion w przód, wykonuje się wyskok lewą do podporu leżąc przodem.

Podciągnięciem lewej w przód wykonuje się klęk na lewym kolanie, odbiciem rąk unosi się tułów, ramiona w bok, a prawą nogę opuszcza się w dół. Dla utrzymania równowagi, przycisnąć należy prawą nogę do równoważni.

Z postawy powyższej, wolny opad w przód do wagi na lewym kolanie, a gdy się uzyska poziom, wymachem prawej nogi przechodzi się w klęk, ramiona opuszcza się w dół i wznosi łukiem przednim w górę.

Wymachem ramion w tył przechodzi się w unik lewą, poczem powoli do wagi na prawej nodze wyprostowanej, ramiona w górę.

Po wykroku lewą i zwrocie w prawo, pochyla się nieco tułów w lewo, a następnie energicznym skłonem w prawo, odbiciem naprzemiannóż i dochwytem na kładkę uzyskuje się przewrotem stanie na rękach, którego nie potrzeba wytrzymać, tylko zeskoczyć w tył.

Ostatni pierwiastek wymaga dużej sprawności i pewności, należy się uczyć początkowo na podłodze, na nakreślonej linii, potem na niskiej 20 — 25 cm. wysokiej równoważni przy pomocy współćwiczących, a następnie stopniowo podwyższa się kładkę aż do wyznaczonej wysokości.

Wskazówki dla sędzin.

Za skulony podpór obniży się ocenę o 0,3 p., a za skulony siad o 0,2 p., również za źle ułożone nogi w siadzie, traci zawodniczka 0,1 p. Za ruch okrężny ugiętemi ramionami obniżenie oceny o 0,1 p., za ugięcie nóg lub niewzniesienie nóg dostatecznie wysoko obniży się ocenę do 0,3 p., i tak samo za przeniesienie nóg ugiętych zamachem w tył.

Za podpór załamany obniżenie oceny do 0,4 p., a za opadnięcie do siadu rozkrocznego i ponowny wyskok do podporu leżąc, strata oceny za ten pierwiastek.

Jeżeli zawodniczka nie wykona, po klęku na kolanie, wyprostu tułowia, tylko natychmiast przejdzie do wagi, straci ocenę za ten pierwiastek, a za niewykonanie prawidłowej wagi w klęku, straci — do 0,5 p., za opuszczenie nogi, straci również 0,5 p., a za podtrzymanie się rękami zależnie od czasu przytrzymania się kładki, straci do 1,3 p.

Wykrok klęczny prawą z pomocą strata oceny za ten ruch, a za wadliwy klęk lub za wadliwe przeniesienie ramion w górę, obniżenie oceny do 0,5 p. Za wadliwy unik tj. skulenie tułowia, ugięcie nogi, pochylenie głowy lub nie utrzymanie ramion w tył, obniżenie oceny do 0,5 p., a za skuloną wagę aż do 1. p.

Przy skulonej wadze bierze się pod uwagę wadliwe ułożenie ramion, głowy, opuszczenie i ugięcie nogi. Przy wykroku lewą, za niedociągnięcie ramion w górę, obniżenie oceny do 0,2 p.

Przewrót do stania na rękach powinien być o tułowiu wyprostowanym. Za skulenie się w staniu na rękach obniżenie oceny do 1.— p.

Jeżeli zawodniczka nie wykonała czystego stania na rękach, tylko wysoki zamach, ale o tułowiu wyprostowanym, straci w ocenie do 0,3 p., jeżeli skuli tułów, ocena jak wyżej. Za ugięcie ramion obniżenie oceny do 0,2 p., a za ugięcie nóg do 0.5 p.; tak samo za rozrzucenie nóg.

Za upadek po zeskoku, obniżenie oceny do 0,2 p.

Poręcze.

Jedna żerdź podniesiona (230 : 150).

Z postawy pobok przed wyższą żerdzią:

Wyskok do zwieszenia, zamach w przód i zamach w tył . .	0,5 p.
wyskok równonóż na niższą żerdź do zwieszenia postawnego, o nogach skurczonych i odbiciem nóg, wspieranie do podporu przodem .	1,5 p.
odmyk do zwieszenia przewrotnego i przewlek do zwieszenia przerzutnego tyłem	1,5 p.
zwieszenie przewrotne tyłem i opust do zwieszenia tyłem . .	1,—p.
puszczeniem prawej ręki cały obrót w lewo do zwieszenia przodem nachwytem	1,5 p.
przemach kuczny do zwieszenia leżąc przodem na niższej żerdzi i odbiciem od niższej żerdzi, wymyk przodem do podporu przodem .	2,—p.
przechwyt równorącz na niższą żerdź i przerzut w przód . .	2,—p.

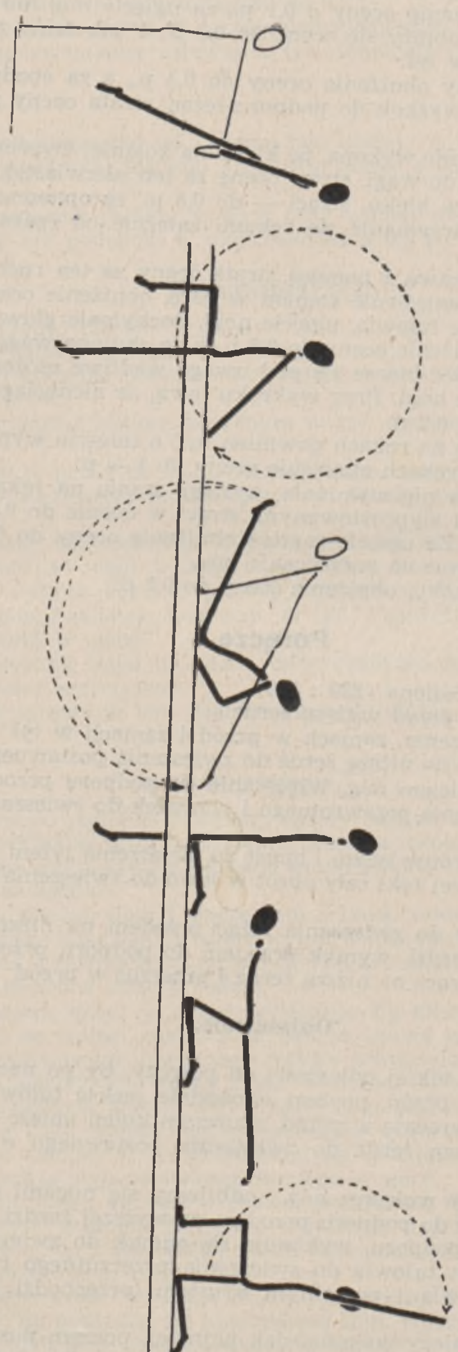
Objaśnienie.

Należy stanąć w takiej odległości od poręczy, by po naskoku do zwieszenia uzyskać zamach w przód, poczem swobodnie puścić tułów i nogi do zamachu w tył, a gdy nogi wracają w przód, skurczem kolan unieść należy nogi i wykonać wyskok na niższą żerdź do zwieszenia postawnego o nogach skurczonych.

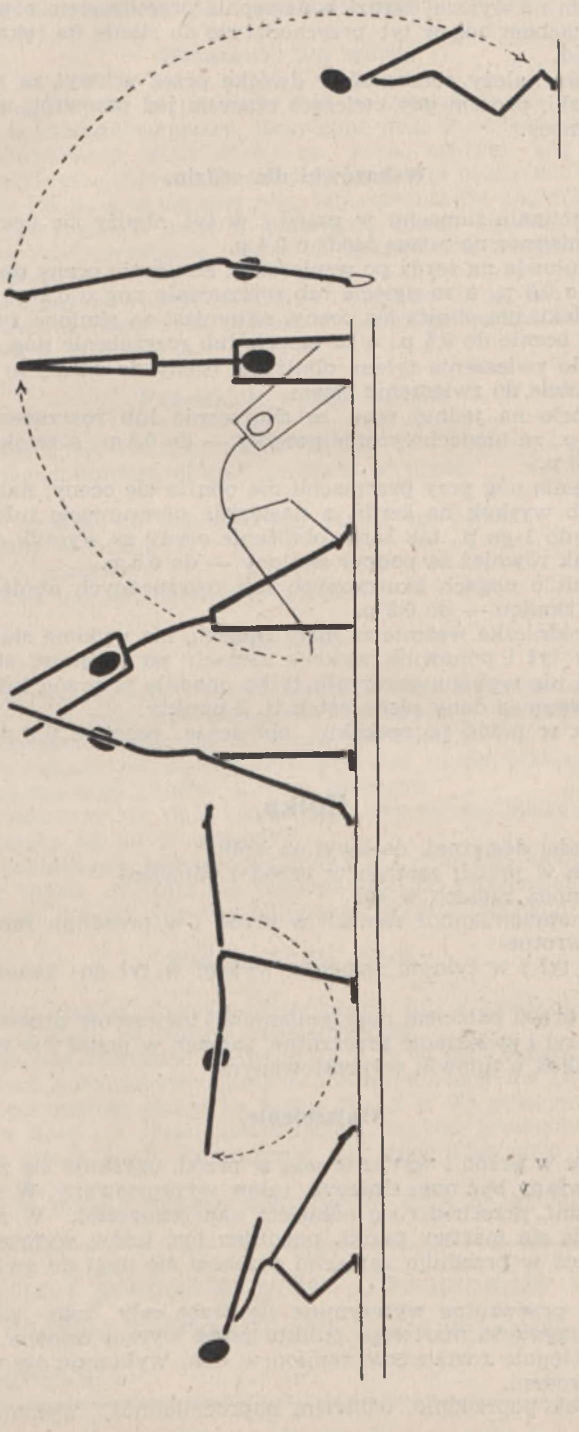
Wyzyskując silny rozkurcz nóg, odbijemy się nogami od niższej żerdzi i wspieramy równorącz do podporu przodem na wyższej żerdzi.

Po zaznaczeniu podporu, wykonuje się odmyk do zwieszenia przewrotnego, przewlek i wyprost tułowia do zwieszenia przerzutnego tyłem, z którego znów, złamaniem tułowia i powolnym opustem, przechodzi się do zwieszenia tyłem.

Zwieszenie to należy wykonać jak najniżej, poczem puszczeniem się prawą ręką otrzyma się cały obrót w lewo na lewej ręce. Po obrocie dochwyt pra-



Równoważnia (początek ćwiczenia)



Równoważnia (koniec ćwiczenia)

wą, a następnie przemach kuczny do zwieszenia leżąc na niższej żerdzi. Nie wytrzymując za długo, odbiciem od niższej żerdzi wykonuje się wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi, a następnie przechwytem równorącz na niższą żerdź i wymachem nóg w tył przechodzi się do stania na rękach, a ze stania przerzut w przód.

Początkowo należy ochraniać w dwójkę przez uchwyt za ramiona i podparciem pod barki, poczem gdy ćwicząca opanuje już przewrót, wystarczy tylko ochrona bez pomocy.

Wskazówki dla sędzin.

Za newykonanie zamachu w przód i w tył, obniży się ocenę o 0,3 p., za wyskok naprzemiannóż na niższą żerdź o 0,4 p.

Za opad tułowia na żerdź po wspieraniu, obniżenie oceny do 0,3 p., za skulony podpór — o 0,5 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg o 0,2 p., Za skurczenie nóg przy przewleku nie obniża się oceny, natomiast za skulone zwieszenie przerzutne strata w ocenie do 0,5 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg do 0,3 p.

Za opad do zwieszenia tyłem obniżenie oceny do 0,2 p., to samo za ugięcie nóg przy opuście do zwieszenia tyłem.

Przy obrocie na jednej ręce, za skurczenie lub rozrzucenie nóg, strata w ocenie do 0,5 p., za niedochwycenie poręczy — do 0,3 p., a za skulone zwieszenie również o 0,3 p.

Za skurczenie nóg przy przemachu nie obniża się oceny, natomiast za rozrzucenie nóg lub wyskok na żerdź, a następnie przesunięcie tułowia w przód, obniżenie oceny do 1-go p., tak samo obniżenie oceny za wymyk o nogach ugiętych do 0,3 p., jak również za podpór skulony — do 0,5 p.

Za przerzut o nogach skurczonych lub rozrzuconych obniżenie oceny do 0,3 p. za ugięcie ramion — do 0,2 p.

Jeżeli zawodniczka weźmie za mały zamach, nie wykona stania na rękach, tylko opadnie w tył i ponownie wykona zamach na przerzut, straci w ocenie 1 punkt, a jeżeli nie wykona przerzutu tylko opadnie w przód lub zeskoczy zawrotnie, straci ocenę za dany pierwiastek tj. 2 punkty.

Za upadek w przód po zeskoku, obniżenie oceny o 0,1 p. za upadek w tył o 0,2 p.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, dochwyt za kółka:

Rozbiegiem w przód, zamach w przód i odbiciem naprzemiannóż zamach w tył . . . . 0,5 p.

odbiciem naprzemiannóż zamach w przód i w przednim zamachu zwieszenie przewrotne . . . . 1,5 p.

zamach w tył i w tylnym zamachu wykręt w tył do zwieszenia przodem . . . . 4,—p.

zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne 1,5 p.

zamach w tył i zwieszenie przerzutne, zamach w przód i w przednim zamachu zeskok o tułowiu wyprostowanym . . . . . . 2,5 p.

Objaśnienie.

Po rozbiegu w przód i wyrzucie nóg w przód, uzyskuje się zamach przedni, w którym powinny być nogi złączone, tułów wyprostowany. W zamach tylny, a następnie przedni, przechodzi się odbiciem naprzemiannóż. W zamachu tylnym, gdy osiągnie się martwy punkt, powinien być tułów wyprostowany, nogi złączone, natomiast w przednim zamachu przenosi się nogi do zwieszenia przewrotnego.

Zwieszenie przewrotne wytrzymuje się przez cały czas zamachu w tył i dopiero przy osiągnięciu martwego punktu przez wyrzut tułowia w tył i skośnie w górę, a następnie rozrzucenie ramion w bok, wykonuje się wykręt w tył do zwieszenia przodem.

Podobnie jak poprzednio, odbiciem naprzemiannóż, wykonuje się zwis

przewrotny, z którego stopniowo prostuje się tułów, tak, że po osiągnięciu martwego punktu w tylnym zamachu, tułów jest wyprostowany.

Zwis przerzutny wytrzymuje się przez cały czas zamachu w przód i znów przy osiągnięciu martwego punktu następuje zeskok w tył o tułowiu wyprostowanym.

Wskazówki dla sędzin.

Za niezłączenie nóg w przednim lub w tylnym zamachu, obniży się ocenę do 0,3 p. w każdym wypadku. Skurczone nogi w zwieszeniu przewrotnym lub rozrzucone, obniżenie oceny do 0,5 p., a za oparcie nóg o sznury — do 1. — p. Za wykręt o tułowiu skulonym, obniżenie oceny do 1. — p. za zerwany wykręt do 0,5 p., a za ugięcie nóg, lub rozrzucenie nóg również do 0,5 p. Za zwieszenie przerzutne o tułowiu skulonym, obniży się ocenę do 0,3 p. tak samo, za ugięcie lub rozrzucenie nóg, a za oparcie nóg o sznury, strata oceny za dany pierwiastek.

Zeskok skulony powoduje obniżenie oceny do 0,5 p. tak samo, gdy są ugięte lub rozrzucone nogi, a za upadek w przód po zeskoku do 0,2 p., natomiast za upadek w tył o 0,3 p.

Przeskok przez konia.

Wysokość konia 120 cm., mostka 10 cm.
Z rozbiegu odbiciem obunóż przerzut w przód.

Rozbieg	1.. p.
odbicie naskok do zaznaczonego stania na rękach i przerzut w przód	8.—p.
doskok i postawa	1.—p.

Koń bez łęk ustawiony pobok.

Objaśnienie.

Rozbieg szybki, pewny i niewstrzymany przy dobiegu do przeszkody. Doskok na obie nogi musi być energiczny, by uzyskać swobodny naskok do podporu z wyniesieniem tułowia do stania na rękach.

Stania na rękach nie należy wytrzymywać, tylko przechodzić spokojnie w przód, przenosząc nogi i tułów ruchem płynnym.

Kiedy przekroczy się linję równowagi, skłania się głowę w przód, a rękami silnie odpycha się od przeszkody.

Naskok początkowy będzie do podporu o ramionach ugiętych, a w miarę gdy wznosi się tułów, prostują się ramiona tak, że przeniesienie ciężaru ciała w przód, powinno już się odbyć o ramionach wyprostowanych.

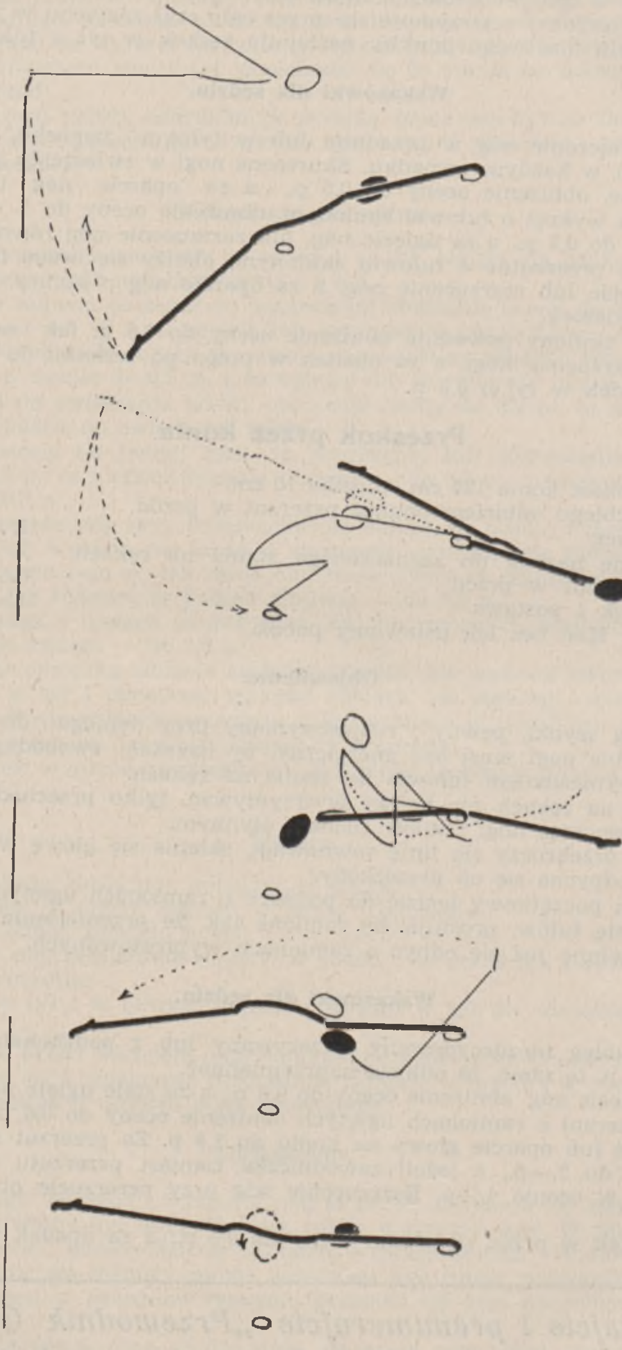
Wskazówki dla sędzin.

Za rozbieg niezdecydowany, przerywany lub z podskokami, obniży się ocenę do 0,3 p. to samo, za odbicie naprzemiannóż.

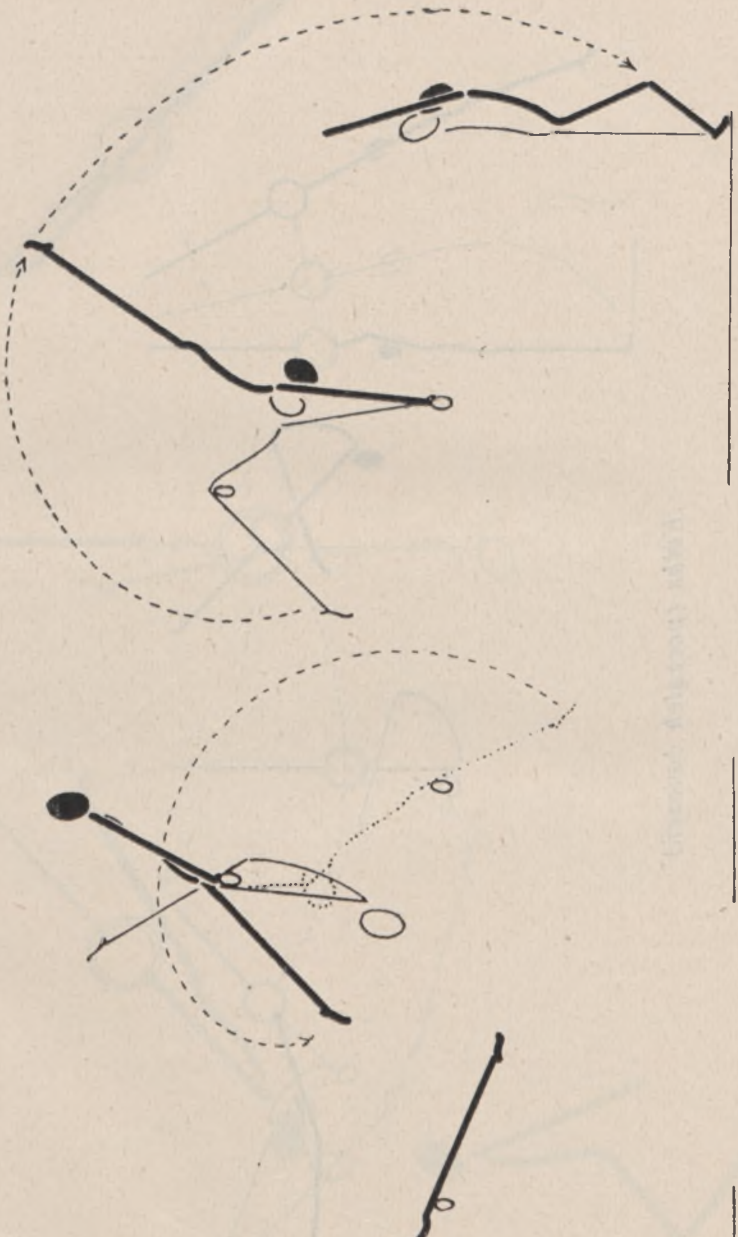
Za ugięcie nóg obniżenie oceny do 0,5 p., a za stale ugięte nogi — o 1.—p.

Za przerzut o ramionach ugiętych obniżenie oceny do 0,6 p., a za ramiona skurczone lub oparcie głowy na koniu do 1,5 p. Za przerzut skulony obniżenie oceny do 2.—p., a jeżeli zawodniczka zamiast przerzutu wykona przewrót, straci w ocenie 4.—p. Rozrzucenie nóg przy przerzucie obniżenie oceny o 0,5 p.

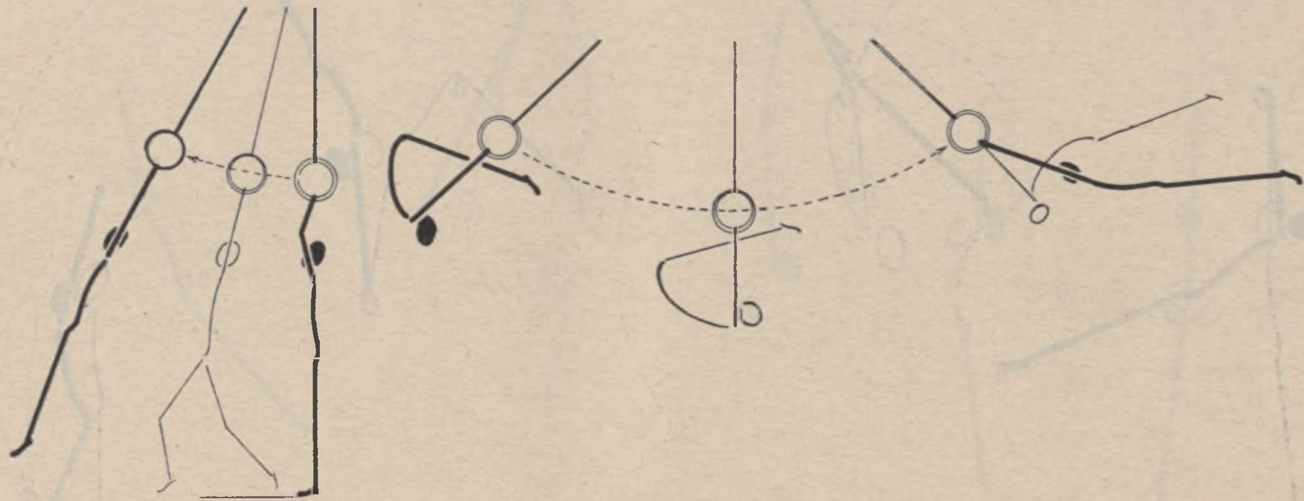
Za upadek w przód obniżenie oceny do 0,3 p., a za upadek w tył o 0,5 p.



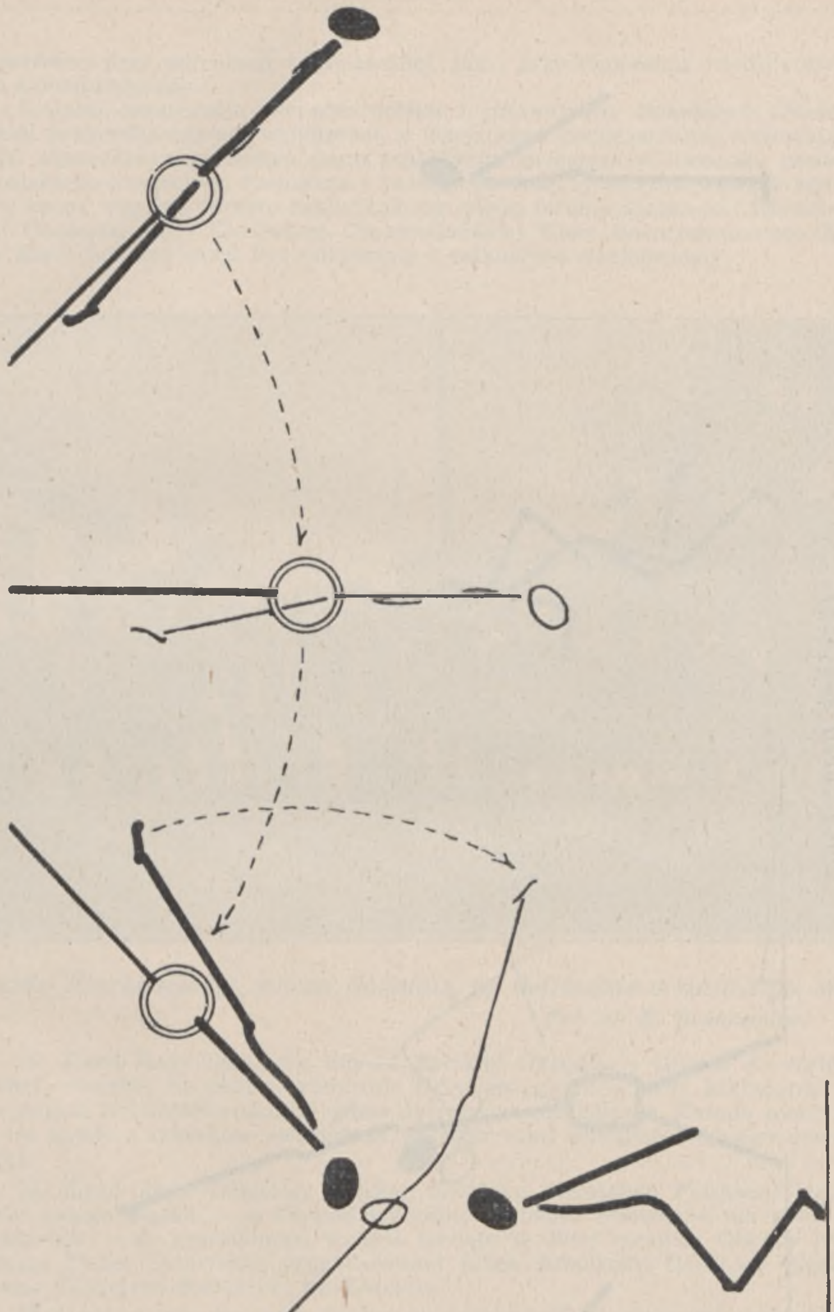
Poręcze (początek ćwiczenia)



Poręcze (koniec ćwiczeń)



Kółka (początek ćwiczeń)



Kółka (koniec ćwiczeń)



Przeskok przez konia